

El mejor tratamiento para el insomnio no es tomar un medicamento

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es cuando hay problemas para dormir. Es posible que tenga dificultades para conciliar el sueño, mantenerse dormido, o ambas cosas. Es normal que las personas tengan dificultades para dormir de vez en cuando.

Sin embargo, debe consultar a su médico si su insomnio ha durado varias semanas o más tiempo, y si batalla para dormirse varias noches cada semana. Eso podría significar que sufre de “insomnio crónico.”

Este informe da nuevos consejos para lidiar con el insomnio crónico, basándose en la investigación más reciente. Explica por qué recomendamos tratar la terapia conductual cognitiva (*cognitive behavioral therapy*, CBT) para tratar el insomnio crónico.

El insomnio crónico debe tratarse.

Dormir mal causa muchos problemas. Puede aumentar el riesgo de sufrir de diabetes tipo 2, cardiopatías y otras afecciones. Puede aumentar los accidentes, la irritabilidad y la depresión.

La CBT es un tratamiento eficaz.

CBT significa “terapia conductual cognitiva”. En la CBT, usted colabora con alguien que le ayuda a desarrollar mejores hábitos de sueño y rutinas regulares para dormir.

Hay evidencia científica sólida de que la CBT funciona. La Agencia federal para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (AHRQ) evaluó distintos tratamientos para el insomnio. Compararon la CBT con medicamentos y terapias alternativas, y descubrieron que la CBT ayuda a la mayoría de los adultos con insomnio crónico. Es más segura que los medicamentos y apenas tiene efectos secundarios, si acaso.

Los riesgos de los medicamentos para dormir podrían superar los beneficios.

Hay muchas clases de medicamentos para dormir.

- Los sedantes más nuevos como la eszopiclona (Lunesta y genérico) y el zolpidem (Ambien y genérico).
- Los somníferos más antiguos llamados benzodiazepinas.
- Varios antidepresivos que pueden causar somnolencia como efecto secundario, como la trazodona.
- Medicamentos para las alergias de venta libre como la difenhidramina (en Benadryl Allergy, por ejemplo) y la doxilamina.



Todos los medicamentos para dormir tienen beneficios limitados. Los sedantes más nuevos solo agregan de 8 a 20 minutos de sueño por noche. La AHRQ no encontró suficiente evidencia de que las benzodiazepinas que llevan más tiempo en el mercado fueran benéficas para tratar el insomnio. No se ha realizado suficiente investigación sobre qué tan bien tratan el insomnio los antidepresivos y los medicamentos para las alergias.

Todos estos medicamentos tienen efectos secundarios. La mayoría puede causar somnolencia, mareos y una sensación de inestabilidad al día siguiente de tomarlos. Esos problemas pueden aumentar el riesgo de caídas u otros accidentes.

Se sabe poco sobre la seguridad y la eficacia a largo plazo de estos medicamentos. Sin embargo, demasiadas personas los toman durante meses o años.

Es por eso que nuestra opción Best Buy no es un medicamento.



Nuestro consejo

Para el insomnio crónico, **Consumer Reports Best Buy Drugs** recomienda que primero trate la terapia conductual cognitiva (CBT). Una sola sesión le puede ayudar, pero es mejor tener al menos 4 sesiones. Las sesiones en grupo o incluso en línea pueden beneficiarle. Eso no significa que siempre deba evitar los medicamentos para el insomnio. Estos pueden ayudarle durante un corto tiempo y usarse junto con la CBT.

Hable con su médico sobre el insomnio

Si el doctor le dice que tiene insomnio crónico, le recomendamos que le pregunte sobre la terapia conductual cognitiva (CBT) antes de probar un medicamento. La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y el Colegio Estadounidense de Médicos también lo recomiendan.

O hable con el doctor de probar la CBT junto con un somnífero. Algunas personas podrían preferir tratar ambas cosas al mismo tiempo.

También puede probar la CBT incluso si ha estado tomando somníferos por un rato. Hable con su médico sobre la mejor manera de dejar de tomar medicina para dormir.

Infórmele a su médico

- Si toma una pastilla para dormir por más de una semana.
- Si ha estado deprimido o ansioso.
- Si tiene dolor, bochornos, acidez estomacal, orina frecuente o si se despierta falto de aliento.
- Sobre todas sus medicinas. Algunas pueden aumentar su riesgo de efectos secundarios de los somníferos, y algunas pueden interferir con el sueño, incluidas las medicinas para las alergias y resfriados, betabloqueadores y ciertos analgésicos, esteroides y medicinas para el asma.

Hábitos que pueden ayudarle a dormir

Relajarse.	La mejor preparación para un buen descanso por la noche es desconectarse y relajarse. Evite las actividades ajetreadas o estresantes a altas horas de la noche.
Establecer una rutina para dormir.	Trate de acostarse y levantarse cerca de la misma hora todos los días. Esto ayuda a entrenar a su cuerpo a dormirse.
Evitar las siestas después de las 3 p.m.	Una siesta larga o ya tarde puede hacer que se quede totalmente despierto a la hora de acostarse.
Evitar el alcohol varias horas antes de acostarse.	El alcohol perturba el dormir y soñar. A menudo, las personas se duermen rápido, pero luego se despiertan y ya no pueden volver a dormirse.
Evitar el café y la nicotina varias horas antes de acostarse.	Estos son estimulantes y pueden mantenerlo despierto. Algunas personas necesitan evitar la cafeína en su totalidad.
Evitar una comida completa o pesada varias horas antes de acostarse.	Esto ayuda a prevenir la indigestión y la acidez estomacal, que son dos causas comunes del insomnio.
Evitar el uso de pantallas antes de acostarse.	El contenido de los programas puede causar estrés y emoción. Además, las pantallas brillantes de las tabletas pueden reducir los niveles de melatonina. La melatonina es una sustancia química en el cuerpo que nos ayuda a dormir.
Hacer ejercicio durante el día, pero no por la noche.	El ejercicio puede ayudarle a sentirse cansado por la noche. Sin embargo, evite el ejercicio enérgico varias horas antes de la hora de acostarse, ya que puede mantenerlo demasiado alerta.
No se quede acostado en la cama preocupándose.	No se quede en la cama si está despierto, dando vueltas en la cama. Levántese y haga algo relajante, como leer, hasta que le dé sueño.